

ひじきと野菜の白和え



材料 (2人分)

- 乾燥ひじき 5g
- にんじん 1/3本 (50g)
- 砂糖 大さじ1 (9g)
- A • 濃口しょうゆ 大さじ1 (18g)
- 水 大さじ2 (30cc)
- ほうれん草 1/2袋 (100g)
- 木綿豆腐 1/3丁 (100g)
- ねりごま 大さじ1 (15g)



作り方

1. 乾燥ひじきは水でもどした後、水をきる。にんじんは長さ3cmのせん切りにする。
2. 鍋に、A・ひじき・にんじんを入れて火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
3. ほうれん草はゆでて水にとり、水気をよく絞って長さ3cmに切る。
4. 木綿豆腐はペーパータオルに包んで電子レンジで加熱する (500Wで約2分)。
5. しっかり水切りをした豆腐とねりごまをボウルに入れ、豆腐を崩しながらなめらかになるまでよく混ぜ、2.3.を加えて全体を混ぜ合わせる。

ひとことメモ

- *ひじき・にんじん・Aの代わりに市販のひじきの煮物を使うと、手間が省けます。
- *家で作ったひじきの煮物の残り物アレンジとしてもオススメです！

栄養価 (1人分)

エネルギー：127kcal
食物繊維：4.3g
食塩相当量：1.4g

